

# Rekreáció a fürdővárosok vonzásában: Mezítlábas sétány Rezi ben Kneipp nyomdokain

## Recreational Attractions in Spa Towns: a Barefoot Walkway at Rezi, on Kneipp's Trail

### Összefoglaló



Magyarország természeti tényezői közül a legjelentősebb az ásványvizek mennyisége és minősége. Ennek a kincsnek köszönhetően hazánk nemzetközi viszonylatban gyógyvíz-nagyhatalomnak számít. A gyógyvízre alapozott egészségturizmus és az egészség az utóbbi évtizedekben felértékelődött, melynek köszönhetően egyre nagyobb szerepet kap a prevenció, a kuráció, a rehabilitáció és a rekreáció. A szabadidő egészségorientált eltöltése napjainkban a fürdővárosokon kívül is egyre fontosabb szerephez jut az emberek körében. Jelen tanulmány egy olyan rekreációs közösségi tér kialakításának folyamatát mutatja be, mely önkéntesek munkája révén valósult meg a híres fürdővárosok közelében elhelyezkedő kis településen, Rezi ben. A gyógyító víz itt is megjelenik Kneipp filozófiája révén az egészségmegőrzés jegyében. A kezdeményezés példaértékű a nemzetközileg is híres fürdővárosok vonzásában.

Kulcsszavak: természetes gyógytényező, rekreáció, önkéntesség, Kneipp-filozófia

### Abstract



The quantity and quality of the mineral waters is the most important of Hungary's natural resources. Thanks to its precious natural resources Hungary is a so called „great power” of medical waters. The importance of health tourism based on medicinal waters and the health has been greatly valued for the last decades. Owning to this fact the prevention, the kuration, the rehabilitation and the recreation has been playing a more important role. The healthy leisure spending an increasingly important role in addition to the spa towns among the people.

The article presents the development of a recreational community area, which came true with volunteer's work in a small town Rezi. The water here also appears through the Kneipp philosophy. The initiative is exemplary on the famous spa towns neighborhood.

Keywords: natural healing factor, recreation, volunteering, Kneipp philosophy

### Bevezetés

A magyar fürdővárosok méltán büszké a természeti kincseikre épülő turisztikai vonzerejükre, melyek jelentős társadalmi, gazdasági lehetőségeket kínálnak a településeknek. Ennek alapját hazánkban az évszázados hagyományokon alapuló gyógyturizmusban<sup>1</sup>, elsősorban a balneológiában<sup>2</sup> megszerzett hírnév és az említett minőségi és mennyiségi természeti erőforrásokra épülő szolgáltatások teremtették meg. A magyarországi gyógyvizekre jelentős mennyiségű turisztikai, ezen belül egészségturisztikai szolgáltatás épül. Ezek jelentősége nagymértékben megnövekedett az utóbbi években, mivel egyre jobban felértékelődött az egészség és az egészség megőrzéséhez kapcsolódó kezdeményezések, rekreációs lehetőségek.

Ez persze nem csak a híres fürdőknek otthont adó városok esetében igaz, hanem a kisebb, esetleg más turisztikai vonzerővel rendelkező települések körében is, mint például Rezi.

Rezi elsősorban a vára és a településen áthaladó Országos Kéktúra útvonal miatt ismert a turisták körében, de gyorsan bővülő turisztikai és rekreációs kínálata miatt egyre többen keresik fel a nyugodt, csendes, természetközeli kis települést az egészségmegőrzés jegyében.

Ezt a miliót gyarapítja a cikkben bemutatásra kerülő 2016 tavaszán induló kezdeményezés nyomán önkéntesek munkájával létrejött Mezítlábas sétány Rezi ben, mely a helyi lakosoknak és a megfáradt természetjáróknak kínál kellemes kikapcsolódási lehetőséget, keringésjavító és stresszoldó talpmasszázsát a szárazföldi és patakvízi Kneipp<sup>3</sup> utakon.

### 1. Környező fürdővárosok: Hévíz és Zalakaros

Közismert, hogy hazánkban a turizmus jelentős szerepet játszott és játszik egyes térségek, mindenekelőtt a Balaton környéki települések fejlődésében. A magyar fürdővárosok a maguk teljességében jelentenek egészségturisztikai vonzerőt a hazai és külföldi látogatók számára (Szabó 2013). A Nyugat-Dunántúl régiójában régóta híres fürdővárosként tartják számon Hévíz és Zalakaros városát egyaránt.

#### 1.1. Hévíz

Hévíz városa a Nyugat-Dunántúlon, Zala megyében, a Keszthelyi járásban

található, a Balaton nyugati partjától és Keszthelytől 6 km-re, Rezitől 7 km-re. A város nevezetessége a Hévízi-tó, mely a világ legnagyobb biológiai is aktív, természetes tőzefenekű, fürdésre alkalmas termál-gyógytava (Horváth, 1999).

A tó keletkezésével kapcsolatban több bizonyíték is szól amellett, hogy a tó termális gyógyvize a geológiai múltban a mainál jóval magasabb szinten fakad. Az Őshévíz első feltörési helye a Rezi vár közelében lévő Meleghegy (427 m) magasságában volt. A feltételezések szerint, a Keszthelyi-hegység emelkedése és a Hévíz-völgy süllyedése következtében az elmúlt 2 millió évben szállt egyre lejjebb és délnyugatabbra a meleg vízű forrás. A második feltörési helye (a barlang kialakulása után) a cserszegtomaji Anna-kápolnánál (182 m) volt. A közép pleisztocénben a Dobogódombon (145 m) jelent meg a forrás a mai fürdőteleptől 1,5 kilométerre, keletre. A Balaton kialakulásával egy időben, mintegy 20-22 ezer éve tört a felszínre a Hévízi-tó vize a mai helyén.

A tó vízfelülete 44 400 négyzetméter, forrása a 38,5 méter mélységű, függőleges homokkőfal aljában van. Forrásbarlangjának szélessége 2-3 méter, magassága 60-80 cm. A tavat tápláló forrás a tó vizét állandóan mozgásban tartja, a mélyből feltörő víz lassú körforgással gyűrűzik a partok felé. A víz és a levegő közötti hőmérséklet-különbség következtében a víz a felszínen kissé lehűl, és így nagyobb fajsúlyánál fogva ismét lefelé áramlik. Eközben a tó egész víztömege hengeres mozgással lassan jobbra forog.

A Hévízi-tónak saját, a hőforrásra jellemző élővilága van, ezen belül a növény- és állatvilág néhány érdekes faja Magyarországon és Európában is csak itt található meg.

A tó vízhozama 410 liter/szekundum. A víz három és fél naponta kicserélődik, hőmérséklete nyáron eléri a 37-38 °C-ot, és télen sem



Szerző:  
**Hojcska Ágnes Erzsébet**  
okleveles fizioterapeuta MSc  
Hotel Aquamarin Hévíz,  
egészségturisztikai tanácsadó  
Magyar Fürdővárosok  
Szövetsége  
egészségturisztikai  
tanácsadó,  
Magyar Fürdőkultúra Kft.  
h.agnes.erzsabet@gmail.com  
Tudományos tevékenysége:  
egyéni felkészülő  
doktorandusz,  
Szegedi Tudományegyetem.  
Főbb kutatási területei:  
Egészségtudomány:  
a fizio- balneoterápiás  
gyógykezelések aspektusai a  
mozgásszervi beteg(ség)ek  
gyógyításában.

- 1) A gyógyturizmus a gyógyászati szolgáltatóhelyen, illetve gyógyüdülőhelyen, általában meghatározott minimális tartózkodási idő mellett rendelkezésre álló szolgáltatások igénybevételét jelenti, jellemzően konkrét betegségek gyógyítása érdekében. A tipikusan természeti gyógytényezőre (gyógyvíz, gyógybarlang, mikroklíma, gyógyiszap) épülő gyógyászati és turisztikai szolgáltatások között a fő hangsúly a gyógyászatban van, melyet csak kiegészítenek az általánosabb turisztikai szolgáltatások.
- 2) A balneológia, a gyógyvizek alkalmazásával és hatásával foglalkozó tudomány, magyarul gyógyfürdőtan.
- 3) Sebastian Kneipp (Stephansried, 1821. május 17. - Wörishofen, 1897. június 17.) német katolikus pap volt, aki saját betegségének gyógyítása során fedezte fel a vízzel való gyógyítás jelentőségét, és élete során kidolgozta világhírű vízgógyászati módszerét, melyet egyéb eljárásokkal egészített ki, létrehozva ezzel az egyedülálló Kneipp-filozófiát, melyet ma is alkalmaznak a gyógyításban.





#### 4. Megvalósítási tervek Kneipp nyomán

A park megújításának lehetőségével megkezdődött a tervek összeállítása. Ebben a helyi és környékbeli önkéntesek és jómagam vettünk részt. Tátfota Istvánné vezetésével.

A fő elképzelés egy olyan közösségi tér kialakítása volt, melyben minden helyi és természetjárás során a településen megforduló látogató megtalálhatja korosztálytól függetlenül a számára pihenést és rekreációt szolgáló lehetőséget. Mindezt figyelembe véve született meg az ötlet, mely Sebastian Kneipp munkásságát vette alapul.

A híres gyógyító szerint a víz gyógyító ereje, a gyógynövények terápiás hatása, a kiegyensúlyozott egészséges táplálkozás, a rendszeres testmozgás, valamint a test és a lélek egyensúlya biztosítja szervezetünk egészségét. Ennek megfelelően Kneipp gyógyító filozófiája öt alapegységre épül: a hidroterápiára<sup>6</sup>, a phytoterápiára<sup>7</sup>, a kinezioterápiára<sup>8</sup>, a diétára és a testi-lelki egyensúlyra, vagyis az életmódra.

A hidroterápiában újra felfedezte a víz gyógyító erejét (amit már az ókorban is használtak) és rendszerezte azt. „Nem ismerem határozottabb módszert a víz gyógyító erejénél” – mondta. Számos vizes eljárást alkalmazott: a lemosást, a borogatást, a pakolásokat, a fürdőket különböző hőmérsékletű vizekkel különböző testtájakon, a zuhanyokat testrészenként és a gőzölést. A kezelések célja a megfelelő kémiai, mechanikai és hőhatás elérése volt, amit a hőmérséklet és a kezelési idő változtatásával biztosított. Munkássága során 120-130 különböző eljárást alkalmazott célzottan és személyszabotban, hogy erősítse a szervezet természetes ellenálló képességét (Mathäus, 2010). A legismertebb eljárás, mely a névéhez fűződik, a Kneipp-taposó.



Kneipp park Bad Wörishofenben  
Forrás: Saját fotó, 2013. 08. 04.  
Kneipp park Bad Wörishofen  
From: Own photo, 04/08/2013

Az ember ösidők óta használja a gyógynövényeket a betegségek kezelésére. Kneipp, a gyógyszerekkel szemben a gyógynövényeket részesítette előnyben, de csak azokban az esetekben, amelyekben a gyógyhatás tudományosan

is bizonyított volt. A ránk maradt idézete összefoglalja erre vonatkozó tanításait: „Ha valaki egy tucat gyógynövényt és azok hatását ismeri, végtelenül sok betegséget képes megelőzni”. Azt vallotta, hogy a phytoterápia nagy előnye, hogy a gyógyfüveknek általában nincsenek mellékhatásai.

Az egészség megőrzése érdekében Kneipp a kinezioterápia, azaz a testmozgás fontosságát is hangsúlyozta. A gyógyító hatású mozgássorok hatékonysága már régóta bizonyított volt. Azt vallotta, hogy a mozgásterápia célja a már meglévő betegségek megszüntetése, a kialakulóban lévő megelőzés, a keringési rendszer és a szív működés egyensúlyban tartása. Azt tanította, hogy minden fajta mozgás erősíti az immunrendszert, előnyös hatással van a szellemi teljesítőképességre és a lelki békére. Ezen eredmények elérése érdekében Kneipp a többi módszerrel kombinálta a gyógytornát, így téve még hatékonyabbá azt.

A diéta, mint a negyedik pillér az egészség megőrzésében, szintén fontos szerepet kapott gyógyításai során. Azt javasolta, hogy az ételek legyenek egyszerűek, természetesek. Táplálkozási elveiben előnyben részesítette a természetes alapanyagokat, a teljes kiőrlésű kenyeret, a tejtermékeket, a vitaminokat. A napi háromszori étkezést preferálta, túlnyomórészt zöldségfélék fogyasztásával és csak mérsékelt só és hús fogyasztással, valamint megfelelő folyadékbevitellel (víz) kiegészítve azt.

Lelkészként a testi jólét mellett a lelki jólétet is nagyon fontosnak tartotta. Így filozófiájának ötödik eleme a testi-lelki egyensúly kialakítása volt. Úgy vélte, minél hamarabb meg kell tanítani az embereknek az egészséges életmód alapelveit, a test-lélek-szellem harmóniáját és az egészséges bioritmust is ki kell alakítani. Azt hangsúlyozta, hogy a fizikai és szellemi aktivitás mellett a pihenés és a kikapcsolódás is szükséges a szervezet egyensúlyi állapotának biztosításához (Schalle, 1990). Kneipp szerint: „Mindazt, amire egészségünk megőrzéséhez szükségünk van, azzal a természet bőségesen megajándékozott bennünket.”

Sebastian Kneippnek ez a gondolata foglalta össze legjobban filozófiájának lényegét, mely szerint a fenti öt elem egymásra épül, és azok egymással szoros összefüggésben vannak. Kneipp felismerte, hogy az embert mint egészet kell tekinteni, a lelket és a testet egységében lehet csak eredményesen gyógyítani.

Összefoglalásként megfogalmazhatjuk, hogy Kneipp módszerének titka abban rejlett, hogy betegeinek megtanította a helyes, természetközeli életforma szabályait, és azt, hogy hogyan tudják az öt alappillér gyógyító hatását felhasználni egészségük visszaszerzésére és megőrzésére érdekében. Módszere ma is aktuális, sokan követik tanításait. Németországban (elsősorban Bad Wörishofenben) számos intézmény működik, ahol a Kneipp-féle gyógy módok kerülnek alkalmazásra. A hazai vízgógyintézetek és szanatóriumok nagy része elsősorban Kneipp tanai szerint kezelték betegeiket a kezdeti időkben (Kölnei, 2007).

A Meztőlbas sétány kialakításakor a fenti filozófia releváns megvalósítását tartottuk szem előtt a lehetőségekhez mérten.

#### 5. A Meztőlbas sétány megvalósítása

A Meztőlbas sétány tervének megvalósítására 2016. május 20-án került sor az AdásNap 2016 programsorozat keretében, az Önkéntes Központ Alapítvány támogatásával és az E.ON Hungaria Zrt. vidéki bázisain dolgozó 38 önkéntes segítségével, valamint a hozzájuk csatlakozó 15 fő helyi és környékbeli önkéntes együttműködésével.

A munka szemétszedéssel, fűnyírással, a fák megmetszésével, az aljnövényzet gyérítésével és a szintkülönbségek kiegyenlítésével vette kezdetét korán reggel. Az ezt követő feladatok elvégzése több területen zajlott egyszerre. Az önkéntesek egy csoportja a lejáró ösvények lépcsőinek és korlátjainak karbantartását és felújítását végezte, egy másik csoport a patakpart, a patakmeder és az átjáró hidak kialakításán dolgozott. Eközben kijelölésre kerültek a virágágyások, a meztőlbas sétaút ösvényei, valamint készültek a padok és az asztalok is a tönkrement bútorzat helyére.



Önkéntes munka  
Forrás: Saját fotó, 2016. 05. 20.  
Voluntary work  
From: Own photo, 20/05/2016

Az önkéntesek jó hangulatú szorgalmas egész napi munkájának köszönhetően, a nap végére a virágok beültetésre kerültek, elkészült a rönkmászóka, helyükre kerültek az új asztalok és padok, a meztőlbas ösvény keretei pedig megteltek különböző méretű kavicsokkal, kukoricacsutkával, homokkal, kőzúzalékkal, faaprítékkal és farönkökkel, hogy változatos felszíneikkel biztosítsák a masszázst az ide érkező megfáradt talpaknak. A „Sutton”-ban eredő Kocor patak medre Kneipp-taposóvá alakult, megőrizve eredeti természeti adottságait és friss vizével lehetővé téve a Kneipp-filozófia megvalósulását a keringésjavítás jegyében. Elkészültek a biztonságos lépcsők és a patakot átszelő kis hidak is, melyek a vízfolyam két partjának bejárását teszik lehetővé a hús fák

4) Az Önkéntes Központ Alapítvány (továbbiakban ÖKA) célja a magyarországi önkéntesek és az őket foglalkoztató szervezetek munkájának támogatása információval, tanácsadással és képzéssel; az önkéntesség kultúrájának terjesztése, és annak integrálása a hazai társadalmi környezetbe magánszemélyekkel, társadalmi szervezetekkel, intézményekkel és vállalkozásokkal végzett konkrét tevékenységeken keresztül.

5) Az AdásNap, az ÖKA kezdeményezésére 2016. május 9-én indult el a vállalati önkéntesség egyik kiemelkedő nemzetközi programjaként, melyhez több hazai vállalat képviselői csatlakoztak. Az eseményre 9 vállalat jelentkezett több mint 200 munkavállalójával. Köztük az Antenna Hungaria Zrt., a Coca-Cola HBC Magyarország Kft., az E.ON Hungaria Zrt., a KPMG Magyarország, az MSD Pharma Hungary Kft., a Prologis Hungary Kft., a Raiffeisen Bank Zrt., a Vodafone Magyarország Zrt. és a Vodafone Shared Services Budapest Zrt. munkatársai.

6) A hidroterápia vízzel végzett kezelést jelent.

7) A phytoterápia növényanyagokkal való gyógykezelést, gyógynövényekkel való gyógyítást jelent.

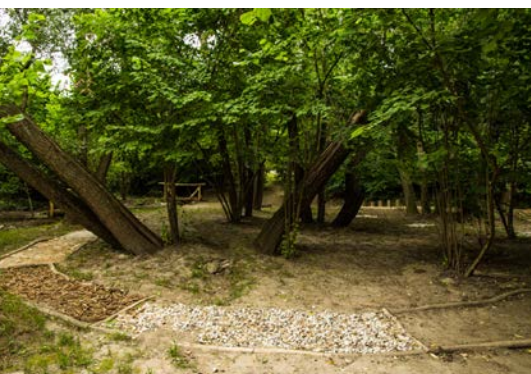
8) A kinezioterápia mozgásterápiát jelent.



árnyékában. Az így teljesen bejárható park biztosítja a friss levegőt, a pihenést és a kikapcsolódást a helyiek és a turisták számára egyaránt.



Meztőlábas sétány: Kocor patak  
Forrás: Csider Ferenc fotója 2016. 05. 20.  
Barefoot Walkway: Kocor stream  
From: Ferenc Csider's photo 20/05/2016



Meztőlábas sétán: Kneipp út  
Forrás: Csider Ferenc fotója 2016. 05. 20.  
Barefoot Walkway: Barefoot way  
From: Ferenc Csider's photo 20/05/2016



Meztőlábas sétány  
Forrás: Csider Ferenc fotója 2016. 05. 20.  
Barefoot walkway  
From: Ferenc Csider's photo 20/05/2016

## 6. Primer tapasztalatok

Rezi község életébe és önkéntes szerveződésébe négy éve volt szerencsém személyes kapcsolatok révén becsatlakozni. Már az első részvételeim alkalmával szembetűnő volt, hogy a kis település életében egy lelkes kis közösség munkája áll a különböző rendezvények, fejlesztések és programok szervezése mögött. A helyi és környékbeli önkéntesek munkájukat a teljesen laikus közreműködéstől a különböző szakterületek (oktatás-nevelés, turisztika, környezetvédelem, szociális szféra, művészet, építőipar, borászat, vendéglátás, rendezvényszervezés stb.) szakavatott együttműködési szintjéig végzik lehetőségeikhez mérten. Jómagam okleveles fizioterapeuta és egészséguturisztikai

tanácsadóként elméleti és gyakorlati tapasztalataimmal az egészségfejlesztés és egészségnevelés területén tevékenykedem, továbbá önkéntes munkámmal segítem a közösség munkáját. Személyes tapasztalataim alapján a község önkéntes közösségéről elmondható, hogy a tagok nyitottak az innovatív lehetőségekre. Tevékenyen részt vesznek a tervek megvalósításában a hagyományok megőrzése és továbbadása, valamint a település természetes és épített környezetének fejlesztése érdekében. Az önszerveződő közösség összefogásának és aktív munkájának eredményeként jött létre a megálmodott Meztőlábas sétány is.

## Összegzés, következtetések

A magyarországi gyógyvizekre épülő gyógyító és turisztikai szolgáltatások egyre nagyobb hangsúlyt kapnak az egészség megőrzése és a szabadidő eltöltése kapcsán is. Ennek a szemléletnek a jegyében a civil összefogásnak és az ÖKA programjának köszönhető, hogy a híres fürdővárosok közelében lévő kis településeken, Rezi-ben, megvalósult a helyi Önkormányzat által régen tervezett hídi pihenőpark felújítása. A sok turistalátványosságot számláló nyugodt, természetközeli kis település a színes programokon túl egy újabb egészségmegőrző, rekreációs alternatívát tud biztosítani lakosainak és az érdeklődő turistáknak a Meztőlábas sétány nyújtotta lehetőségekkel.

Ezzel azonban nem fejeződik be az innováció, mivel már készülnek a tervek a további bővítési lehetőség reményében, melyek a Meztőlábas sétány fejlesztését célozzák meg. A helyiek a jövőben gyógynövénykert kialakításával és szabadtéri sporteszközök telepítésével szeretnék fejleszteni a szabadidő eltöltésére már így is kiválóan alkalmas park szolgáltatásait.

Véleményem szerint az ilyen és ehhez hasonló kezdeményezések nagyon fontosak a térségben, mivel a híres fürdővárosok vonzásában ezzel lehetőség adódik a kevésbé fejlett és hírnévvel nem, vagy csak kis mértékben rendelkező települések turisztikai vérkeringésbe való bekapcsolódására. Ezek a beruházások a szerteágazó szakterületek és szakmai kapcsolatok összefonódása révén esélyt adnak a kisebb települések fejlődésére társadalmi, gazdasági és szociális tekintetben egyaránt. Mindezt az bizonyítja leginkább, hogy a hídi pihenőpark felújítása és újragondolása lehetőséget ad a helyieknek és az ide látogató turistáknak is a hazai természetes és épített környezet területén a szélesebb látókör kiterjesztésére. Ez megvalósulni látszik az ismeretanyag bővülésével az oktatás és a nevelés terén, valamint az új (már meglévő és tervezett) szabadtéri eszközök segítségével a rekreáció területén. A tervezett gyógynövénykert és a meglévő Kneipp-patak az egészséges életmód és az egészségtudatosság irányába nyújt betekintési lehetőséget. Mindezek egy helyen való megjelenése pedig a társadalmi és szociális kapcsolatok fejlődését is elősegítik. Tanulmányom célja az, hogy ráirányítsam a figyelmet arra, hogy a bemutatott gyakorlatban szereplő tényezőknek az együttes megjelenése növelheti a térség egészségturizmusának színvonalát és a turisták elégedettségét, melyre napjainkban jelentős igény mutatkozik.

## Irodalomjegyzék:

Czike Klára – Kuti Éva (2006): Önkéntesség, jótehetőség, társadalmi integráció, Nonprofit Kutatócsoport és Önkéntes Központ Alapítvány, Budapest  
Czike Klára – Szabóné Ivánku Zsuzsanna (2010): Online kutatás az önkéntességről a lakosság körében, KAI Consulting Kft – Önkéntes Központ Alapítvány

Európai Bizottság sajtóanyaga. From: <http://europa.eu/volunteering/>

Fritz, P. (2011): Rekreáció mindenkinek I. Mozgásos rekreáció. Bába Kiadó, Szeged, 469 o.

GHK (2010): Volunteering in the European Union, Educational, Audiovisual & Culture Executive Agency, Final Report

Halász, I. (2000): Zalakaros. Zalakaros Város Önkormányzata, 447 o.

Halász, I. (2003): Tanulmányok Pécs történetéből 14. Pécs Története Alapítvány, Pécs, 129–140. o.

Halász, I. (2004): Hévíz, Kehidakustány, Lenti, Zalaegerszeg, Zalakaros, Zalaszentgrót In: László Boda (szerk.) Heil- und Thermalbäder in Westungarn. Szombathely: B.K.L. Kiadó, 64–211. o.

Hojcska, Á. (2014): A balneoterápia hatékonyságának és jelentőségének ismertetése a Hévíz gyógyfürdő és Szent András Reumakórház betegek körében végzett vizsgálatok alapján. Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar, Budapest, 111 o.

Horváth, G. (1999): Ungarische Bäder. Magyar Almanach Kiadó, Budapest, 226 o.

Kölnei, L. (2007): Hidroterápia, avagy vízgyógyászat Priessnitz és Kneipp nyomában. LAM 17. 6–7. 506–508. o.

Központi Statisztikai Hivatal (2008): Nonprofit szervezetek Magyarországon 2006, Budapest From: [http://www.ksh.hu/apps/shop.kiadvany?p\\_kiadvany\\_id=81322&p\\_lang=HU](http://www.ksh.hu/apps/shop.kiadvany?p_kiadvany_id=81322&p_lang=HU)

KSH (2015): Magyarország közigazgatási helynévkönyve, 2015. január 1. From: [http://www.ksh.hu/docs/hun/hnk/hnk\\_2015.pdf](http://www.ksh.hu/docs/hun/hnk/hnk_2015.pdf)

Magyar Köztársaság Kormánya (2012): Nemzeti Önkéntes Stratégia 2012–2020. 1. melléklet az 1068/2012. (III.20.) Korm. határozathoz From: <http://2010-2014.kormany.hu/download/4/98/d0000/%C3%96nk%C3%A9ntes%20strat%C3%A9gia.pdf>

Mathäus, F. (2010): Kneipp von A-Z. Das Gesundheitsbuch für alle. Ratgeber 226 o.

Mészáros, T. L. (2007): Szeretettel vár Zalakaros. Foto Europa Kft. 48 o.

Önkéntes Központ Alapítvány (2016): From: <http://www.onkentes.hu/hirek/elindult-vallalati-onkentesseg-nemzetkoezi-program-sorozat-az-adasnap-2016>

Önkéntes Központ Alapítvány. (2002): Küldetésünk. From: <http://www.oka.hu/cikkek/kuelde-tesuenk>

Papp, Gy. – Kovácsics, I. (2008): Magyar utazó. Bad Press, Győr, 245 o.

Schalle, A. (1990): A vízgyógyászat ABC-je. Arkánum Kiadó, Budapest, 408 o.

Szabó, G. – Spiegler, P. (2009): Turizmus és területfejlesztés – Zalakaros és térségének példája. In: Tóth, J. – M. Császár, ZS. – Hasanović- Kolutác, A. (szerk.): Társadalomföldrajzi kutatások makro-, mezo- és mikro térségekben. Publikon Kiadó, Pécs, 139–152. o.

Szabó, I. (2005): A Hévíz-tó élővilága. Tanulmány a Hévíz-tó világörökség-pályázatához, Keszthely

Szabó, Z. (2013): Fürdővárosok együttműködésének kialakulása Magyarországon. Comitatus, Önkormányzati Szemle, 23. 214. 80–87. o.

Szabó, Z. – Kocsondi, I. – Lakner, Z. (2013): Role of Thermal-Tourism in Regional Development – A Case Study from Hungarian Side of the Hungarian-Croatian Border. Podravina, Volumen 12. 23. Koprivnica. 70–76.

Szántó, E. (2006): Hévíz és környéke. Nereus, 165 o.

[www.kneipp.hu](http://www.kneipp.hu)  
[www.rezi.hu](http://www.rezi.hu)